

2. Брайнет Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Брайнет Дж. Кретти. М.: Физкультура и спорт, 1978. 432 с.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / Е.П. Ильин. М.: Просвещение, 1987. 287 с.
4. Карпенко Л.А., Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Краткий психологический словарь. РнД.: «ФЕНИКС», 1998.
5. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. Изд.2. М., 2011. 320 с
6. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. 2002, № 6.
7. Моросанова В.И., Коноз Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопросы психологии. 2000. № 2. С. 118–127.
8. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)»: руководство. М.: Когито-Центр, 2004. 44 с.

## **THE DEVELOPMENT OF VOLUNTARY SELF-REGULATION IN STUDENTS**

***Dmitriev I. S.***

*Ural Federal University named after first President of Russia B. N. Yeltsin,  
Ekaterinburg, Russia*

УДК 796:338.28

## **СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

***Евсеева Елена Яковлевна,***  
*старший преподаватель*

***Маруха Михаил Викторович,***  
*преподаватель, Бендерский политехнический филиал ГОУ «Придне-  
стровский Государственный Университет им. Т.Г. Шевченко»,  
г. Бендеры, ПМР*

*Аннотация.* Данная статья описывает то, что использование резервов игровой двигательной активности позволяет достигать снижения перегрузки, увеличивать уровень ежедневной двигательной активности школьников с ограниченными возможностями здоровья, повышать психоэмоциональную устойчивость организма, и, в конечном счёте, способствовать сохранению и укреплению их здоровья.

*Ключевые слова:* школьники с ограниченными возможностями здоровья, двигательная активность, игра, резервы игровой двигательной активности.

*Abstract.* This article describes the use of reserves game motor activity achieves reduce congestion, increase the level of daily motor activity of schoolchildren with health disabilities, improve psycho-emotional stability of the body, and, ultimately, contribute to the preservation and strengthening of their health.

*Index terms:* schoolchildren with health disabilities, physical activity, game, reserves of game physical activity.

В категории «здоровый ребёнок» сопряжены два понятия: здоровье и развитие. То есть, здоровье ребёнка – это итог его развития. Развитие ребёнка невозможно без двигательной активности.

Умственная деятельность в начальной школе относится к числу трудных для детей, чьи клетки головного мозга обладают относительно низкими функциональными возможностями и поэтому большие нагрузки могут вызвать их истощение. Учебная работа требует сохранения вынужденной рабочей позы (значительная нагрузка на опорно-двигательный аппарат и мышечную систему). Соотношение между динамическими и статическими нагрузками не сбалансировано и преобладает статическое напряжение. У детей с ОВЗ наблюдаются нарушения координации движения. При несоблюдении рационального режима, учебного труда и отдыха может наблюдаться не только утомление, но и переутомление.

Нормы двигательной активности предполагают выполнение определённых требований:

- во-первых, обеспечения необходимого и достаточного количества произвольных движений, выполняемых ребёнком в течение дня;
- во-вторых, соответствия физических нагрузок в течение дня функциональным возможностям организма младшего школьника, их ориентации на укрепление его здоровья и полноценное психофизическое развитие;
- в-третьих, соблюдения качественного разнообразия движений, сбалансированного в количественном соотношении с индивидуальными потребностями и возможностями каждого ребёнка.

При организации воспитательного процесса предлагается использовать здоровьесберегающие технологии, а именно нетрадиционные методы проведения мероприятий (КВН, сказки, игры, путешествия), которые способствуют нормализации физиологического и психологического состояния ребёнка.

Посредством данных методов у школьников развивается двигательная активность, снижается психоэмоциональное напряжение, повышается интерес к мероприятиям.

Режим дня школьников должен быть сформирован с учётом их психофизиологических особенностей, а в режиме сочетание смены учебной деятельности и отдыха.

Для поддержания недельной динамики работоспособности школьников предлагается предусматривать разгрузочные дни, например среда и суббота.

При организации клубных часов необходимо учитывать направленность на воспитание здорового образа жизни. Во внеклассной работе проводить занятия ОБЖ, ПДД, знакомить школьников с понятиями «опасность» и «безопасность», учить предвидеть опасности на улице, в помещении, на воде («Что такое безопасность?», «Если возник огонь», «Эта спичка - невеличка»).

Значение при этом имеет эмоциональный «комфорт» и желание школьников на занятиях.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия: это движения, физические упражнения, физкультминутки, спортивные часы, которые проводятся во второй половине дня.

Во время занятий необходимо учитывать разную степень подвижности детей, дифференцированно подходить к дозировке физических упражнений, учитывать индивидуальное развитие и состояние здоровья ребёнка. Проведение физкультурных минуток предполагает расслабление кистей рук, массаж пальцев перед письмом (пальчиковая гимнастика), органов зрения и слуха (зрительная гимнастика). Воспитанию серьёзного отношения школьников к своему здоровью способствует систематическая работа с родителями, которая заключается в проведении бесед о режиме дня школьников, питании, формировании правильной осанки.

Рекомендуется в классе иметь много комнатных растений, которые очищают воздух и способствуют сохранению здоровья воспитанников и привитию эстетического воспитания к окружающей действительности.

Являясь неотъемлемым компонентом оздоровительной среды, игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжают существовать в реальной жизни. Необходим комплексный подход к детям с ограниченными возможностями здоровья, что способствует развитию и коррекции их двигательной активности. Игра как педагогический феномен характеризуется тем, что она является и отдыхом, и развлечением.

Поэтому рекомендуется активно внедрять в практику игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития школьников, но и здоровьесбережения, социализации.

Можно применять следующие игровые приёмы:

1. Подвижные игры можно использовать разной интенсивности: игры с бегом – «Ловишки», «Хитрая лиса», «Совушка»; с прыжками – «Зайцы и волк»; «Перелёт птиц»; метанием и ловлей предметов – «Кого называли, тот и ловит мяч», «Кто самый меткий»; игры-эстафеты – «Весёлые соревнования», «Кто скорее через препятствие к флажку».

Подвижные игры развивают внимание, ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений. Воспитывают морально-волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, организованность, самостоятельность, коллективизм.

2. Народные игры: «Гуси-лебеди», «Мышеловка», «Карусель», «Жмурки», «У медведя во бору».

В играх много юмора, движения точны, образны, сопровождаются любимыми считалками, потешками, напевами, выразительными и доступными для понимания. Народные игры помогают развивать диалогическую речь, движения детей. Выбатывают умение действовать по сигналу.

3. Спортивные игры и упражнения (катание на велосипеде, футбол, бадминтон) способствуют совершенствованию основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, воспитанию положительных морально-волевых качеств, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

4. С помощью физкультурной минутки удаётся повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, клубных часах, открытых мероприятиях, обеспечить кратковременный активный отдых во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха.

В этом случае применяется зрительная гимнастика: («Времена года», «Часовщик», «Ёлка», «Бабочка»). Нагрузку испытывают мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статистическом состоянии; мышцы кисти работающей руки, применяю пальчиковую гимнастику («Птичка», «Две весёлые лягушки», «Моя семья»). Применяя стихотворные физкультминутки, сочетающие движения с речью, весёлые стишки помогают снять воспитанникам моральное напряжение, улучшают работу мозга, положительно влияют на самочувствие: «Медвежата», «Буратино потянулся», «Деревья и птицы», «Хомка-хомячок».

Таким образом, двигательная активность – это основа биологической потребности человека. Она является неотъемлемым фундаментом детского развития, любого вида деятельности. Работая мышцами, ребёнок не только расходует, но и копит энергию. Чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек.

Планируя режим двигательной активности, их индивидуальные особенности детей с ограниченными возможностями позволяет решить целый комплекс важных вопросов в работе с ними: развивать физические, умственные способности, нравственную активность и стабилизировать эмоции.

Двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают и улучшают работу всех органов и систем.

Разумное использование резервов игровой двигательной активности позволяет добиваться снижения перегрузки, увеличивать уровень ежедневной двигательной активности учащегося, повышать психоэмоциональную устойчивость организма, и, в конечном счёте, способствовать сохранению и укреплению здоровья.

Регулярное включение оздоровительных мероприятий в воспитательном процессе позволяет на занятиях целесообразно развивать и совершенствовать двигательные функции обучающихся.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Гуровец Г.В., Ленюк Я.Я. Коррекционно-развивающие игры как метод обучения в специальной педагогике. - 2002. - № 1.

2. Крупенчук О.И. Тренируем пальчики – развиваем речь! – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2011.

3. *Литвинова М.Ф.* Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателей / Под ред. Л.В. Русской. – М.: Просвещение, 1986.
4. *Павлова М.А., Гришанова О.С.* Сопровождение здоровья школьников в образовательном процессе. - Волгоград: Учитель, 2010
5. *Рунова М.В.* Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000
6. *Сайкина Е.Г., Фирилёва Ж.Е.* Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», - 2004.
7. *Смирнова Е.О., Богуславская З.М.* Развивающие игры для детей. – М.: Просвещение, 1991.
8. *Узорова О.В., Нефёдова Е.А.* Пальчиковая гимнастика. - М.: АСТ: Астрель, 2007.
9. *Утробина К.К.* Занимательная физкультура в детском саду. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004.

## **SYSTEM OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS WITH DISABILITIES**

*Yevseyev Elena Yakovlevna, Senior Lecturer*

*Maruja Mikhail Viktorovich,*

*teacher, Bendery Polytechnic branch GOU "Pridnestrovian State University.*

*TG Shevchenko "*

*Bendery, PMR*

УДК 378.1+004

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

*Мезенцева Вера Анатольевна, старший преподаватель,*

*ФГБОУ ВО Самарская государственная сельскохозяйственная академия,*

*г. Самара*

*Аннотация.* В статье рассматриваются психологические основы применения компьютерных и телекоммуникационных средств обучения, повышающие продуктивность учебно-воспитательного процесса.

*Ключевые слова:* информационные технологии, психические процессы, внимание

*Abstract.* The article considers the psychological basis for the use of computer and telecommunications training, and increase productivity of the educational process.

*Key words:* information technology, mental processes, attention.